

## **Historic, Archive Document**

**Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.**



# Scegliete il Cibo con Giudizio.

## STUDIASTE QUESTI RICETTE.

Ogni cibo che mangiate può essere messo in una di queste ricette. Ogni ricetta serve specialmente al nutrimento del corpo. Dovreste scegliere da questo gruppo di ricette il cibo quotidiano.

1. VEGETALI E FRUTTA.
2. LATTE, UOVA, PESCE, CARNE, FORMAGGIO, FAGIUOLI, PISELLI, PINOZZE.
3. CEREALI:—GRANTURCO, FARINA DI AVENA, RISO, PANE, ECC.
4. ZUCCHERO, SCIROPPI, MIELE, MARMELLATE, ECC.
5. GRASSI:—BURRO, MARGARINA, OLIO DI COTONE, OLIO D'ULIVA, SEGO, E GRASSO DI MANZO.

Potete fare con questi, dei cambiamenti; per esempio:—la farina d'avena può essere usata al posto della farina di grano; le uova od i fagioli qualche volta al posto della carne; ma la farina d'avena non può prendere il posto del latte; usate tutte e due: la farina d'avena ed il latte.

**Vi abbisogna del cibo fra questi (gia' menzionati) ogni giorno;  
NON TRALASCIATENE ALCUNO.**

**Eccovi delle ragioni perche' dovete mangiare le cose dette in questi gruppi:—**

**Le Frutta ed i Vegetali** forniscono del materiale che entra nella composizione del nostro corpo e contribuiscono al suo perfetto funzionamento. Preveniscono la stitichezza, la quale produce mal di capo e torpidezza. Le qualità che infra essi sceglierete, difenderanno dalla stagione; ma ricordatevi che quelli più a buon prezzo sono, generalmente, tanto buoni quanto quelli che costano molto.



**Latte, Pesce, Uova, Carne, Piselli, Fagioli.**—Questi generi alimentari aiutano lo sviluppo del corpo e ne rinnovano le perdite. E' il loro scopo precipuo. I piselli ed i fagioli sono piatti che prendono il posto della carne spesse volte, ma non tralasciate del tutto gli altri cibi. Il latte è il più importante. Comprate almeno una pinta di latte per ogni persona in famiglia. Nessun altro cibo può prendere il posto del latte pei fanciulli. Risparmiate sulla carne, ma non privatevi di latte.

**Cereali.**—Pane e cibi per la colazione. Questi cibi agiscono sul nostro corpo come calorici e ci abilitano di fare il nostro lavoro, precisamente come funziona la gasolina nella automobile: la macchina fa andare il carro. Pensiamo che questo è il loro compito principale. Sono altresì cibi economici e contribuiscono del materiale per fortificare il vostro corpo.

Non credete che il pane di grano sia il solo cereale. Il governo ci chiede di mangiare questo pane onde conservare la farina di frumento pei soldati nostri e per gli alleati. Noi del Nord, cerchiamo di abituarci a mangiare il pane di farina di granturco, e quei del Sud procurino di assuefarsi alla farina d'avena. E' veramente interessante provare a cucinare cose nuove. Un budino di farina d'avena è eccellente. Per il modo di farlo, vedere il foglio n. 6.

**Lo zucchero e gli sciroppi** sono calorici per il corpo, e danno sapore ai cibi. Sono cibi preziosi, ma molti ne mangiano più del loro bisogno. Le frutta, naturalmente, contengono dello zucchero, e sono preferibili ai confetti per i fanciulli.

**Il grasso** è pure un calorico.—Una certa quantità d'esso è necessario, specialmente per quelli che lavorano forte. Ricordatevi che i grassi che costano molto non sono dei calorici migliori di quelli che costano poco. Usate i ritagli della carne. Non permettete al becciaio di ritenersi i ritagli della carne che comprate. Sono vostri e sono utili per farne grasso. Ai fanciulli abbisognano burro e grasso. Datene loro in abbondanza con latte e pane.

**Milk, Eggs, Fish, Meat, Peas, Beans.**—These help build up the growing body and renew used-up parts. That is their main business. Dried peas and beans make good dishes to use in place of meat part of the time, but don't leave out the other foods entirely. Milk is the most important. Buy at least a pint a day for every member of your family. No other food can take its place for children. Save on meat if you must, but don't skimp on milk.

**Cereals.**—Bread and breakfast foods. These foods act as fuel to let you do your work, much as the gasoline burning in an automobile engine makes the car go. This you can think of as their chief business. And they are usually your cheapest fuel. Besides, they give your body some building material.

Don't think that wheat bread is the only kind of cereal food. The Government asks us to save wheat to send abroad to our soldiers and the allies. Let the North try the Southern corn bread and the South the oatmeal of the North. Half o the fun of cooking is in trying new things. An oatmeal pudding is delicious. See Leaflet No. 6 for the recipe.

**Sugar and Syrups** are fuel, too, and they give flavor to the other foods. They are valuable foods, but many people eat more of them than they need. Sweet fruits, of course, contain much sugar and are better for the children than candy.

**Fat is fuel.**—Some is needed especially by hard-working people. Remember that expensive fats are no better fuel than cheap ones. Use drippings. Don't let your butcher keep the trimmings from your meat. They belong to you. Children need some butter fat. Give it to them in plenty of whole milk or in butter.

---

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE  
U. S. FOOD ADMINISTRATION  
Washington, D. C.



# Choose Your Food Wisely.

---

## STUDY THESE FIVE FOOD GROUPS.

Every food you eat may be put into one of these groups. Each group serves a special purpose in nourishing your body. You should choose some food from each group daily.

1. VEGETABLES AND FRUITS.
2. MILK, EGGS, FISH, MEAT, CHEESE, BEANS, PEAS, PEANUTS.
3. CEREALS — CORN MEAL, OATMEAL, RICE, BREAD, ETC.
4. SUGAR, SYRUPS, JELLY, HONEY, ETC.
5. FATS — BUTTER, MARGARINE, COTTONSEED OIL, OLIVE OIL, DRIPPINGS, SUET.

You can exchange one food for another in the same group. For example, oatmeal may be used instead of wheat, and eggs, or sometimes beans, instead of meat; but oatmeal cannot be used instead of milk. Use both oatmeal and milk.

**You need some food from each group every day;  
DON'T SKIP ANY.**

---

## Here are the Reasons Why You Need the Five Groups.

**Fruits and Vegetables** furnish some of the material from which the body is made and keep its many parts working smoothly. They help prevent constipation which gives you headaches and makes you stupid. The kinds you choose depend upon the season, but remember that the cheaper ones are often as valuable as the more expensive.